

Workshop Oxymel Tinktur mit Löwenzahnwurzeln selber herstellen

Umgangssprachlich nennt man Oxymel auch Sauerhonig, da Oxymel eine Mischung aus Honig („meli“) und Essig („oxos“) ist. Seit der Antike wird dieses wirkungsvolle Heilmittel gesundheitsfördernd verwendet und ist beinahe in Vergessenheit geraten. Die Herstellung ist einfach und kann vielseitig abgewandelt werden. Durch die natürlichen Inhaltsstoffe ist Sauerhonig sowohl für Erwachsene als auch Kinder gleichermaßen geeignet.

Wir machen eine Tinktur oder ein Trunk zusammen und du erfährst zudem wie Wurzeln schonend gestochen werden. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat am Ende ein eigenes Oxymel zum Mitnehmen angesetzt.

Datum: Mi. 15. März 2023

Zeit: 16-18 Uhr

Material: Küchentuch, Rüstmesser, sauberes Glas mit Verschluss 5dl, Bio-Honig 150ml, Bio-Apfelessig 150 ml (mitbringen)

Ansprechperson: Christine Aebi, ae-bi@gmx.net

Wirkung und Anwendung

Der Löwenzahn ist eine wichtige Pflanze für den Stoffwechsel und im Frühling stecken in der Wurzel gesunde ¹Bitterstoffe. Diese bringen unseren Stoffwechsel in Schwung und helfen den Körper zu entgiften. Eine positive Wirkung auf Leber, Galle, Magen und Bauchspeicheldrüse und das Immunsystem ist bekannt.

Eine Oxymel Tinktur kann entweder pur oder in Wasser aufgelöst eingenommen werden. Täglich 2-3 Esslöffel ca. 30 Minuten vor dem Essen und das über 3 – 4 Wochen lang einzunehmen



Wiese im Quartiergarten anfangs Feb. 2023 Löwenzahnwurzel –Taraxacum officinale Radix

¹ Taraxacin, Eudesmolide, Sesquiterpene und weitere Wirkstoffe